***КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: КАК ПЕРЕЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ***

(памятка для родителей)

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,*

*Но отдельного человека всегда можно»*



*И. Бродский*

* ***КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА, ОН НЕ ВИДИТ ВЫХОДА. ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ МОЖЕТ***

***ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!***

**СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ**

* *Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)*
* *Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми*
* *Несчастная любовь или разрыв романтических отношений*
* *Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)*
* *Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха*
* *Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства)*
* *Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)*

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ** **ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ:**

1. **Расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни,уважительно относитесь ктому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».
2. **Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен**.Чрезмерныезапреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.
3. **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков ещё толькоформируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.
4. **Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь,**

**предательство?**

Эти темы очень волнуют подростков,они ищут собственноепонимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

1. **Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых идоступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.
2. **Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще,как вам приходилось преодолевать те илииные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.
3. **Доверяйте ребёнку,** прощайте случайные шалости,будьте честными,искренними и последовательными.
4. **Любите своего ребёнка.** Самое главное–научиться принимать детей такими,какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.